

老饕论道

谁知腰果味，粒粒皆辛苦

文／郑自华

十多年前，在人们的餐桌上多了一道美味菜肴，即腰果。什么腰果拌西芹、腰果熘虾仁、雪菜腰果等。香香脆脆的腰果形状很是秀气，细细的、弯弯的，就好像一个人在鞠躬，样子很是谦和。那白白净净的腰果非常美味可口，吃起来会有一股细细的清香袭口而来，令人回味。为什么叫腰果？难道是形状像腰子不成？前不久去了泰国普吉岛，参观了腰果加工基地，对腰果有了进一步的认识。

还在前往腰果基地的路上，导游拿出一个卡通玩具，形状犹如一个大的生梨（比我们平时看到的砀山梨要大），导游说，腰果是结在树上的，每个这么大的果实才结一个腰果。到了腰果基地，见基地有一棵样板树，树上结了很多果实，大小果然如生梨一般，有红色的，黄色的，以及几种颜色交接在一起的，在果实的下部镶嵌着一个深色的物体，比男人的大拇指略大，导游说这就是腰果。由于树比较高，无法看清。我们又来到边上的一个小作坊，正中放着一个类似于上海马路拐角修鞋师傅的修鞋机，一个妇女正在“修鞋机”前忙碌着。只见妇女将原果放入“修鞋机”的针部，通过重压，将原果去壳，然后用工具将果实（腰果）取出，“修鞋机”的边上都是果壳。导游说，腰果的果实很坚硬，无法流水线，完全靠人工。我特地向那个妇女要了一枚原果。原果呈深咖啡色，更接近肾形，拿在手里极为光滑，有一层油腻腻的感觉。我使劲用手捏，根本无法撼动，我试图用牙磕开，除了留下浅浅的印记，牙生疼生疼的。平时我们吃一盘炒腰果，要一个个靠人工去壳，这要花多少时间啊！据说，现在有了机械，但是还是依靠一定的人工，因此效率不高。

腰果的原产地在巴西东北部。16 世纪引入亚洲和非洲，现分布在南北纬 20 度以内的几十个国家和地区。莫桑比克、坦桑尼亚、印度、巴西等国种植最多，中国海南和云南也有种植。腰果成年树高 7-9 米，也有 15 米以上的。种植后 2 年开花，3 年结果，8 年后进入盛果期，盛果期 15-25 年。腰果的果实分为上下两部分：上半部分为柔嫩多汁的鲜果，人们习惯称之为“假果”，俗称“腰果梨”；下半部分为香甜松脆的干果，人们习惯称之为“真果”，又称“腰果”。腰果梨是由花托发育膨大而成的肉质果。腰果梨质地柔软，香甜多汁，当地人把它当作水果吃，其滋味很像酥梨，是一种受人欢迎的果品。腰果是一种营养丰富，味道香甜的干果，既可当零食食用，又可制成美味佳肴。在泰国的腰果基地，我看到用腰果制成各种风味小吃，原味腰果，二次烘焙腰果，奶油腰果，天然风味腰果，腰果糖，蜂蜜腰果，巧克力腰果，盐味腰果，海苔腰果，芝麻腰果，大蒜腰果，酸辣腰果，芥末腰果，麻辣腰果，也算大开眼界，腰果作为风味小吃，成为了人们的休闲食品。看来，将腰果与核桃、松仁、榛子并列为世界“四大干果”，绝不夸张，腰果在国际市场上占有重要的地位。

腰果中的某些维生素和微量元素成分有很好的软化血管的作用，对保护血管、防治心血管疾病大有益处；性味甘、平，有降压、益颜、延年益寿、利尿降温之功效。腰果果实成熟时香飘四溢，甘甜如蜜，清脆可口。因腰果含油脂丰富，故不适合胆功能严重不良者食用。腰果热量较高，多吃易致发胖。

腰果树全身都是宝。腰果树的木材是制作家具的上等料。腰果树的树叶和树根可以制作药茶。腰果壳含油率达 11%，腰果油可通过聚合方法生产合成橡胶。用腰果油漆家具可以耐高温，据报道，美国的航天飞机，就是用经过科学处理的腰果油作为机身保护层涂料的。



吃出一朵昙花

云腿与月饼的美味关系

吃过的月饼数也数不清，唯有今年算是吃出新意。旧历 8 月刚到，收到两位去云南的朋友带回的手信，共三样，居然都是云南月饼。说是月饼，但是手信包装上的叫法有所不同，一种是用古朴的牛皮纸包装，上书“云腿砵”，一种是“鲜花饼”，另一种就叫云南月饼——一个个考究的暗红小盒，装着单个的云腿鲜花月饼，透着典型的节庆商业气氛。

我将云腿砵、鲜花饼和云腿鲜花月饼各开封一枚比较品尝，发现尽管出品的商家各不相同，但是从外表到内涵，这些食物都透着一种紧密的亲缘关系。

云腿砵的外表最为朴质，名如其形，看上去就是一种半球体的油酥点心，像云南沱茶的样子。酥面若西点里的牛油酥，松而不脆。轻轻咬开一点酥面，就喜出望外地看到里面是满满当当的胭红的云南火腿粒。云腿的色味都非常新鲜，若刚刚开出的上方，有微微的香气，口感滋润有细微的嚼劲，却绝不老渣。酥面微甜不油，火腿粒微咸不腻，咸甜搭配，极为可口，伴陈年普洱或不加糖的清咖，若名媛与绅士，门当户对相得益彰。

鲜花饼的外形就是典型的酥皮饼状，带一点浆状的薄薄一层馅料，似有若无的甜味，加上玫瑰花的芬芳，显见得是一种比较清雅的食物。用它来伴普洱或者咖啡都有点不



美味大看台

电视里在重播连续剧《婆婆来了》，婆媳之间的爱恨情仇，虽起不了太大的波澜，却也是平凡百姓家庭生活的重要内容。剧中婆媳之间常有打闹，但最后，媳妇小雅得知婆婆不准备跟他们移民美国时，她才真正悟到做婆婆对他们的那份真挚的爱，特别怀念寻常日子里，婆婆给他们煮的杏仁茶。

婆婆制作的杏仁茶，说起来也不简单。先将大米、糯米混合一起洗净，用凉水浸泡 2 小时；再将杏仁用温水浸泡 15 分钟后取出，搓掉黄皮，洗净后与大米、糯米一起加凉水磨成稀糊状；用旺火烧沸水，将稀糊倒入锅中，沸腾 5 分钟即成杏仁茶。可以根据个人喜好加入白糖和桂花汁。

杏仁能使肌肤润泽，还能能抗氧化，延缓皮肤衰老，平时我们爱喝杏仁茶，却通常去店里喝，或者买杏仁茶粉来冲泡。剧中婆婆每天给小雅煮杏仁茶，细微之处可品味其慈爱心意。难怪以往觉得婆婆麻烦的小雅，到了分离时刻，才懊悔之前没能给婆婆多一些关怀。

一身紫衣、抑或银装素裹的洋葱走进厨房，一如英勇战士涌向硝烟弥漫的战场，颇有些义不容辞、义无反顾的味道。日渐生活无虞的人们，“这高那高”，于是外表素净、天性泼辣的洋葱，一不小心竟成了人们的保健医生。生吃洋葱、洋葱配菜、洋葱入汤……仿佛化作一项时尚且实用的“厨房运动”。

洋葱惹爱，洋葱也惹烦。洋葱作为“层层葱瓣似鱼鳞，眼鼻熏酸味难禁”的大众食材，母亲教过我切洋葱不流泪的办法，是在案板旁边放一盆清水；如今，妻子奉献出来的单方，则是“一副镜片罩两眼”。

洋葱在国外有“菜中皇后”的美誉，但离开餐桌，却常让它的“粉丝”不得不含上一片口香糖相伴。家庭是爱情的伞，洋葱如家庭的

文 / 公输于兰
图 / 王震坤

当，就像小姐配绿林似的，倒是江南的绿茶与之搭配，若淑女配君子、小女子伴闺蜜，彼此映衬，浓淡相宜。

云腿鲜花月饼的外皮和馅料似乎是云腿砵和鲜花饼的叠加。它有着云腿砵的酥面和云腿馅料，也有着鲜花饼的形状和玫瑰花的香气。仿佛是婚礼上的新嫁娘，被娘家人结结实实地打扮了一番，要将娘家的财气、新娘的秀气和夫家的贵气集于一身，酥面酥到沁油，火腿粒多到挤成一团没有一点空隙，玫瑰花香浓郁，跟同样浓郁的云腿香混合在一起，生出一种说不清道不明的浓郁的别一种香气，如此满溢的美丽富贵，使得这云南火腿鲜花月饼在享用它的时候用手根本承托不住，只有用小勺子啜着吃才能妥当。而且，貌似一只不大的月饼，非感觉饥饿，一次很难全部吃下去。云腿与鲜花，作为云南最可夸耀的美食，被组合到月饼里，唯有惊艳一词堪比。不过我说不出口腿砵、鲜花饼和云腿鲜花月饼哪个更好，就像说一个美丽的女子什么时候更美。云腿砵和鲜花饼是女子的常态，自有她天然的动人之处。云腿鲜花月饼是女子出嫁的喜庆时节，堆积的富贵华丽也只有佳期可赏。

有些人曾经错过还会相遇那是因为缘分，现在我相信人与美食之间也存在着这样的关系。

去年中秋前夕我在云南游玩，一边享受高原的秋爽，一边还将当地的美食尝了不少，昆明的过桥米线、汽锅鸡，丽江的粑粑、腊排骨和灌肠，迪庆的牦牛火锅、苦荞饼，大理的饵块和三香茶等，也算大饱口福。但是，独独提不起兴趣去买当时满大街都在推销的云南火腿月饼。这是作为一个上海人的偏见，因为我一直以为海纳百川的上海滩汇聚了全国各地的的美食，每年中秋月饼的品种成千上万，光上海本地产的名牌月饼都尝不过来，何必千里迢迢到云南吃这个？然而仅仅时隔一年，我就邂逅了云腿月饼。

文 / 戴一鸣

掉黄皮，洗净后与大米、糯米一起加凉水磨成稀糊状；用旺火烧沸水，将稀糊倒入锅中，沸腾 5 分钟即成杏仁茶。可以根据个人喜好加入白糖和桂花汁。

杏仁能使肌肤润泽，还能能抗氧化，延缓皮肤衰老，平时我们爱喝杏仁茶，却通常去店里喝，或者买杏仁茶粉来冲泡。剧中婆婆每天给小雅煮杏仁茶，细微之处可品味其慈爱心意。难怪以往觉得婆婆麻烦的小雅，到了分离时刻，才懊悔之前没能给婆婆多一些关怀。

自然之甘

犬。每天下班后，我返回自己的老巢，常看见有土头土脑、憨厚肥大的洋葱“瑟缩”于菜篮中。它们披裹的外衣虽然破烂，但经妻子温柔的手指轻轻剥离，那表层下的皮肉丰厚、汁液丰沛，内涵丰赡，真是别具洞天！

“七夕”前夕，一位喜食法式中餐的朋友在品过“洋葱牛肉”后写了这样一首诗：“洋葱独自难成席，怎如土豆好充饥，为何还洒千滴泪，只缘牛郎两相依。”当时，单身独处的他通过手机短信发给了我，说：今天我出差在外，看见了“牛肉”思“牛郎”，就是不知“织女”可安在？

朋友的感喟，让我油然想起他曾为自己设

去年的一天，几位同事请来喀什的朋友们一聚，偶识了一种叫做土耳其水烟的玩意。

那天是在一甸咖啡，临近其尼瓦克宾馆，之前未曾耳闻更无光顾，去了才知道也是颇有特色的一个阿拉伯餐厅，在地下室。进门就是一个馕坑，走廊装饰得粗糙却更显阿拉伯风格。在包房里用餐，菜上得很慢，老是要催，半个多小时，才上来一杯土耳其红茶，自己添了白糖，还挺有味道。又来一杯酸奶，很酸，料定是当地的酸奶子，很不错。之后，又上了披萨、煎羊排、抓饭、拉面之类。

同时端上的，也是最有趣的，就是水烟了。高台蜡烛灯似的玩意，用一个长长的软管子接连着，是专供客人吮吸的。配了塑料套子，每人一只，可拆卸，不至于混用。这烟杆的最顶上，是一个巴掌大的碗口，中间有一个莲蓬头，里面放的就是烟土，用锡纸覆盖着，漏了点孔，再放置一块橡皮大小的圆形炭块。大伙轮流尝试着吸。吸了两口，烟稀薄，从嘴里和鼻孔里逸出，感觉使不上劲，烟很淡，若有若无似的。

店经理是一个维族小伙子，挺壮实，高鼻深目，脑门前也很光滑，他用力吸了一会儿，又嘱人换了炭块（那一块色已变浅），吸了两下，竟从鼻子和嘴里吐出浓浓的烟雾来。有人惊呼：像启动的蒸汽式火车头了。我们却无法达到这一境界。后来，我总结出，我们只是用嘴吮吸，还不敢大口用肺豁上去，并笑曰：把肺当肺，也不把肺当肺，勇敢地吸。果然，自己也变火车头了。只是烟味虽淡，还是忍不住呛了一下。喉咙过后还有点发紧发干。

烟丝形似腌菜或霉干菜的，店经理介绍，这是用甜瓜（即哈密瓜）制成的，所以有水果香味。这一烛台似的烟，90 多元，几个人可以吸上数十次，此乃土耳其水烟，也算是一绝。

翌日与几位上海客人又到上岛咖啡喝茶，又看到土耳其水烟了。两个维族青年，一个正吮吸着。我向来喀什的几位上海客人有意介绍这种水烟，便走近了他们。一个头皮剃得发光的年轻人甚是热情，换了一个嘴套，让我们其中的一位品尝。又一位朋友品尝时，他又帮忙换了一个，并介绍说这是花烟，是玫瑰花，很清香。60 多元一袋烟（也许是指一台烟，蜡烛台）。把我们当作老朋友一般。

告辞他们，走下楼梯，才觉得过意不去，请一同伴上楼递几支国烟给他们。

他们的热情，也像土耳其水烟，醇厚而又挚真。

同时端上的，也是最有趣的，就是水烟了。高台蜡烛灯似的玩意，用一个长长的软管子接连着，是专供客人吮吸的。配了塑料套子，每人一只，可拆卸，不至于混用。这烟杆的最顶上，是一个巴掌大的碗口，中间有一个莲蓬头，里面放的就是烟土，用锡纸覆盖着，漏了点孔，再放置一块橡皮大小的圆形炭块。大伙轮流尝试着吸。吸了两口，烟稀薄，从嘴里和鼻孔里逸出，感觉使不上劲，烟很淡，若有若无似的。

店经理是一个维族小伙子，挺壮实，高鼻深目，脑门前也很光滑，他用力吸了一会儿，又嘱人换了炭块（那一块色已变浅），吸了两下，竟从鼻子和嘴里吐出浓浓的烟雾来。有人惊呼：像启动的蒸汽式火车头了。我们却无法达到这一境界。后来，我总结出，我们只是用嘴吮吸，还不敢大口用肺豁上去，并笑曰：把肺当肺，也不把肺当肺，勇敢地吸。果然，自己也变火车头了。只是烟味虽淡，还是忍不住呛了一下。喉咙过后还有点发紧发干。

烟丝形似腌菜或霉干菜的，店经理介绍，这是用甜瓜（即哈密瓜）制成的，所以有水果香味。这一烛台似的烟，90 多元，几个人可以吸上数十次，此乃土耳其水烟，也算是一绝。

翌日与几位上海客人又到上岛咖啡喝茶，又看到土耳其水烟了。两个维族青年，一个正吮吸着。我向来喀什的几位上海客人有意介绍这种水烟，便走近了他们。一个头皮剃得发光的年轻人甚是热情，换了一个嘴套，让我们其中的一位品尝。又一位朋友品尝时，他又帮忙换了一个，并介绍说这是花烟，是玫瑰花，很清香。60 多元一袋烟（也许是指一台烟，蜡烛台）。把我们当作老朋友一般。

告辞他们，走下楼梯，才觉得过意不去，请一同伴上楼递几支国烟给他们。

他们的热情，也像土耳其水烟，醇厚而又挚真。

计的“洋葱小厨房”。那款巨型洋葱壁挂式橱柜很有创意。清亮柔光下，只要你将“洋葱皮”层层剥开，一个小巧的厨房工作台就会悄然展现在你的面前；做完简单的烹饪工作之后，你可以将那洋葱隔板重新合上，使它与客厅隔离开来，从而不再受“俗气杂味”的熏染……

洋葱走进厨房，圆润与饱满相随；洋葱走进厨房，欢乐和吉祥常在。洋葱带领人们走进了一个温馨、健康、刺激的世界，假如我们愿意像洋葱一样一层一层剥开封闭的心，那将来谁还会藏住心底幸福的秘密，不惊讶、不流泪、不鼻酸？

大开眼界

偶识土耳其水烟

文／安凉

去年的一天，几位同事请来喀什的朋友们一聚，偶识了一种叫做土耳其水烟的玩意。

那天是在一甸咖啡，临近其尼瓦克宾馆，之前未曾耳闻更无光顾，去了才知道也是颇有特色的一个阿拉伯餐厅，在地下室。进门就是一个馕坑，走廊装饰得粗糙却更显阿拉伯风格。在包房里用餐，菜上得很慢，老是要催，半个多小时，才上来一杯土耳其红茶，自己添了白糖，还挺有味道。又来一杯酸奶，很酸，料定是当地的酸奶子，很不错。之后，又上了披萨、煎羊排、抓饭、拉面之类。

同时端上的，也是最有趣的，就是水烟了。高台蜡烛灯似的玩意，用一个长长的软管子接连着，是专供客人吮吸的。配了塑料套子，每人一只，可拆卸，不至于混用。这烟杆的最顶上，是一个巴掌大的碗口，中间有一个莲蓬头，里面放的就是烟土，用锡纸覆盖着，漏了点孔，再放置一块橡皮大小的圆形炭块。大伙轮流尝试着吸。吸了两口，烟稀薄，从嘴里和鼻孔里逸出，感觉使不上劲，烟很淡，若有若无似的。

店经理是一个维族小伙子，挺壮实，高鼻深目，脑门前也很光滑，他用力吸了一会儿，又嘱人换了炭块（那一块色已变浅），吸了两下，竟从鼻子和嘴里吐出浓浓的烟雾来。有人惊呼：像启动的蒸汽式火车头了。我们却无法达到这一境界。后来，我总结出，我们只是用嘴吮吸，还不敢大口用肺豁上去，并笑曰：把肺当肺，也不把肺当肺，勇敢地吸。果然，自己也变火车头了。只是烟味虽淡，还是忍不住呛了一下。喉咙过后还有点发紧发干。

烟丝形似腌菜或霉干菜的，店经理介绍，这是用甜瓜（即哈密瓜）制成的，所以有水果香味。这一烛台似的烟，90 多元，几个人可以吸上数十次，此乃土耳其水烟，也算是一绝。

翌日与几位上海客人又到上岛咖啡喝茶，又看到土耳其水烟了。两个维族青年，一个正吮吸着。我向来喀什的几位上海客人有意介绍这种水烟，便走近了他们。一个头皮剃得发光的年轻人甚是热情，换了一个嘴套，让我们其中的一位品尝。又一位朋友品尝时，他又帮忙换了一个，并介绍说这是花烟，是玫瑰花，很清香。60 多元一袋烟（也许是指一台烟，蜡烛台）。把我们当作老朋友一般。

告辞他们，走下楼梯，才觉得过意不去，请一同伴上楼递几支国烟给他们。

他们的热情，也像土耳其水烟，醇厚而又挚真。

文 / 李志胜

洋葱走进厨房

计的“洋葱小厨房”。那款巨型洋葱壁挂式橱柜很有创意。清亮柔光下，只要你将“洋葱皮”层层剥开，一个小巧的厨房工作台就会悄然展现在你的面前；做完简单的烹饪工作之后，你可以将那洋葱隔板重新合上，使它与客厅隔离开来，从而不再受“俗气杂味”的熏染……

洋葱走进厨房，圆润与饱满相随；洋葱走进厨房，欢乐和吉祥常在。洋葱带领人们走进了一个温馨、健康、刺激的世界，假如我们愿意像洋葱一样一层一层剥开封闭的心，那将来谁还会藏住心底幸福的秘密，不惊讶、不流泪、不鼻酸？